

ДЕНЬ СЕРДЦА.

Если у Вас повышенное артериальное давление

Артериальная гипертензия – хроническое заболевание, которое постоянно и неуклонно прогрессирует. При отсутствии лечения оно грозит инсультом, инфарктом миокарда, сердечной и почечной недостаточностью, нарушением зрения и внезапной смертью и нарушением зрения.

Основное проявление артериальной гипертензии – постоянное или эпизодическое повышение артериального давления выше 140/90 мм. рт. ст. (для диагноза необходимо не менее 3-х эпизодов зарегистрированных в разные дни с соблюдением правил измерения давления -- см.ниже). У некоторых больных это повышение сопровождается головной болью, затруднением дыхания, головокружением или носовым кровотечением. У большинства больных повышенное давление не вызывает никаких ощущений, что не защищает от угрозы развития вышеперечисленных катастроф.

В большинстве случаев вылечить (устранить) эту болезнь нельзя, но ее можно успешно контролировать! Для эффективного контроля артериального давления и снижения риска сердечно-сосудистых катастроф важно не только регулярно принимать лекарства, но и придерживаться здорового образа жизни.

Что требуется выполнять для контроля за давлением и снижения риска осложнений артериальной гипертензии?



Следите за весом. Для расчетов пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): вес (в кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат (ИМТ = вес (кг.)/рост (м)². ИМТ= 20 до 25 – ваша цель



Категорически откажитесь от курения, в том числе пассивного (не позволяйте курить в Вашем присутствии). При невозможности отказа от курения, помните, что современная медицина обладает целым арсеналом медикаментозных средств и нелекарственных вмешательств, облегчающих процесс отказа от курения. Посоветуйтесь с Вашим врачом, что может помочь Вам



Соблюдайте диету. Главное требование: для контроля за давлением следует употреблять не более 5 г столовой соли (1 чайная ложка без верха) в день. Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу прежде, чем Вы попробовали ее (принимая пищу дома, уберите солонку со стола). Избегайте употребления консервированных продуктов, солений, маринадов. Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия, магния (печеный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив). Следите за достаточным содержанием витамина D в пище. Для контроля за весом и уровнем холестерина (повышенные значения его усиливают риск осложнений, вызванных повышенным давлением) уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара.



Ограничьте употребление алкоголя. Допустимое количество алкоголя: 30 г (в пересчете на этиловый спирт) для мужчин и 20 г. – для женщин (при условии относительно равномерного распределения по дням, т.е. без алкогольных эксцессов). **Избегайте чрезмерного употребления кофе.**



Откажитесь от сидячего образа жизни. Ограничьте время просмотра телевизора до минимума (смотрите его стоя), спрячьте пульт от телевизора. Не пользуйтесь лифтом. **Внедрите в свою жизнь регулярные физические нагрузки** (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ролики, лыжи и т.д.) – в идеале 7 дней в неделю по 20-30 минут. При нехватке времени начните с ходьбы пешком на работу и с работы (до метро и от метро, от гаража/парковки и до гаража/парковки), постепенно увеличивая темп и при возможности расстояние. Обзаведитесь шагомером и постепенно добейтесь 10000 шагов в день ежедневно.



Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха. При возможности займитесь йогой, дыхательной гимнастикой, освоите аутотренинг.



Крайне важен регулярный прием назначенных Вам лекарств. Не прекращайте прием лекарств без согласования с врачом. Заранее оговорите с ним Ваше средство для неотложного снижения давления. Не затягивайте с обращением к врачу при сохраняющихся эпизодах повышенного давления.



Контролируйте свое артериальное давление, в том числе самостоятельно. Для этого следуйте изложенным ниже правилам и избегайте применения устройств у которых манжета располагается не на плече (на запястье, еще хуже – на пальце). Подберите для своего тонометра манжету, соответствующую Вашей окружности плеча.



Проходите регулярное профилактическое обследование. Его частота и объем определяются Вашим врачом и могут включать достаточно многочисленные лабораторные и ультразвуковые исследования, ЭКГ и консультации различных специалистов, например офтальмолога (с оценкой глазного дна) и невролога.

Правила измерения артериального давления:

- Измерение давления следует проводить в спокойной обстановке после 5-ти минутного отдыха в положении сидя.
- В случае если процедуре измерения предшествовала длительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличивать до 15-30 минут.
- Необходимо исключить употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованиями, не курить в течение 30 минут до измерения давления.
- Нужно расслабиться и воздержаться от разговоров во время измерения.
- Необходимо сесть удобно (имея опору со стороны спины), освободить руку от одежды и положить её так, чтобы она была на одном уровне с сердцем.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!